

儿童防治甲流有什么妙招?

健康教育

最近甲流出现流行趋势,感染的患儿也逐渐增多。孩子的同学发烧感冒了,该如何帮助孩子做好预防?孩子发烧、嗓子疼该吃什么药?本文为家长提出以下建议。

6个要点要牢记

1. 做好保暖
虽然近日常气温上升,但温差较大,早晚偏凉,不要过早给孩子减衣,这个季节还是以穿羽绒服、棉袄为主,以免孩子受凉,免疫力下降,给各种病毒、细菌可乘之机。
2. 注意防护
戴口罩、勤洗手是防护的要点。口罩可以有效阻止飞沫传播,切断病毒传播途径;流水洗手可以洗掉大量病毒、细菌,减少传染源。
3. 增加营养
孩子一日三餐需营养均衡,适当增加优质蛋白,如肉、蛋、奶,多食用一些富含维生素C的水果,如橘子、猕猴桃、草莓等。但春季少给孩子吃太过温燥的食物,如大量牛羊肉、韭菜、大枣、桂圆等,以免产生内热,增加感染风险。

4. 保证休息
保证孩子的睡眠时长,中小學生不少於7至9小时,避免熬夜做作业。充足的睡眠也是一剂免疫力良方,夜晚睡得香,白天自然精力充沛,气血通达。

5. 适当锻炼
让孩子多沐浴阳光,适量运动。研究表明,运动可使中性粒细胞升高,增强自然杀伤细胞、巨噬细胞和T淋巴细胞的活力,这些细胞能吞噬入侵人体的病毒。

6. 多喝水
每天保证孩子的饮水量,尤其是有呼吸道症状的儿童,多喝水能促进体内代谢,加速体内排毒,补充体液丢失。肺与大肠相表里,保证大便通畅,可以清肺火,防止呼吸道疾病的发生。

可对症选用中成药

中医更注重对身体的调理。孩子发热后不要慌,可以从以下几个方面来帮助孩子减缓病痛:

1. 甲流具有传染性,如果孩子有发热、咳嗽等症状,让孩子居家休息,做好

一定的隔离措施。

2. 如果孩子高烧不退、面色青白、手足心凉、胃口太差或有基础疾病,应及时就诊。

3. 注意补液,发热出汗会带走大量水分,在孩子出现明显口干唇裂之前要让其多喝水,也可以将鲜榨橙汁兑水或者自制柠檬蜂蜜水给孩子喝,不仅补液,还能补维生素C。

4. 饮食宜清淡、易消化。预防时应增加营养,但感染发热时要饮食清淡,小米粥、青菜蛋汤更容易消化,大鱼大肉会增加内热。

5. 中药退热也是个不错的选择,还兼顾脾胃。证属风热袭表,可用小儿豉翘清热颗粒、抗病毒口服液等;证属风寒袭表,可用小儿感冒颗粒等;伴发热可同服清开灵口服液、小儿柴桂退热颗粒、小儿热速清颗粒等;伴剧烈咽痛可加服蒲地蓝口服液、金振口服液、金莲花颗粒等;伴剧烈咳嗽可服小儿肺热咳喘口服液、蜜炼川贝枇杷膏、小儿止咳化痰颗粒、小儿止咳糖浆等。

6. “磷酸奥司他韦”颗粒需饭后服用,且服用要满疗程,但要确诊甲流感染后使用,不建议用作预防。用药建议在医生的指导下使用。

中华文化专词

至乐无乐

至高的快乐是内心祥和而超越乐与不乐的判断。庄子认为,快乐应该依从于自己的本心,如果以世俗观念为判断依据,可能会背离生命的本质;如果为情感和欲望所驱使,可能会伴随失落与伤害。快乐与否的判断实际上源于对利害得失的判断,而利害得失是相对的、可变的,因此,忘却得失利害、没有了快乐意念才是“至乐”的境界。“至乐无乐”说体现出中国古代文人士大夫通达的心性、自由多元的人生价值观,激发了他们反思、批判与超越的精神。

引例:

◎果有乐无有哉?吾以无为诚乐矣,又俗之所大苦也。故曰:“至乐无乐,至誉无誉。”(《庄子·至乐》)

世间果真是存在快乐呢,还是不存在呢?我认为没有快乐与不快乐的意识才是真正的快乐,而这又是世人为之大感苦恼的事情。所以说:“至高的快乐是无需感到快乐,最高的荣誉是无需众人赞誉。”

◎孔子曰:“请问游是?”老聃曰:“夫得是,至美至乐也,得至美而游乎至乐,谓之至人。”(《庄子·田子方》)

孔子说:“请问游心于万物的本原状态是怎样的情景?”老聃说:“达到这样的境界,就领略到极致的美,畅游于极致的快乐中,达到这种人生境界的人就称为‘至人’。”

一把菠菜,几个鸡蛋 做一盘春天的减脂餐



菠菜鸡蛋羹

1. 秘制酸辣汁:1勺蒜蓉,1勺小米辣,1勺生抽,1勺醋搅拌均匀。
 2. 将200g菠菜去根,放入开水中焯烫30秒,捞出晾凉后,挤干水分切成小段备用。
 3. 将4颗鸡蛋,2勺水(约30克)和2克盐一起打散,撇去浮沫,加入菠菜搅拌均匀。
 4. 另取一平底碗,碗上刷食用油倒入鸡蛋液,铺上保鲜膜,用牙签戳几个洞。待锅中水沸腾后,中火蒸20分钟,焖10分钟,稍微冷却后改刀切成3×3厘米的立方块。
- 注:①建议选用平底碗,可使菠菜鸡蛋羹厚度一致,受热一致,也方便切割。
②保鲜膜应使用PVDC耐高温的。

今日美食

小朋友吃菠菜,是为了长大,大人吃菠菜,是为了健康。当你开始主动煮起绿叶菜枝的时候,你已经是一个成熟的大人了。一小方鸡蛋加上菠菜,你将得到大人世界的“绿宝石”。

这道蔬菜小方,可以算是连厨渣都能拍胸脯自信的难度。

记住四句步骤:菠菜碎、鸡蛋拌、隔水蒸、切小块。

煮沸的热锅将制作出大自然鬼斧神工的大理石纹路,像一颗柔软的宝石,送入嘴里。掌握这个秘籍,想胖都很难。全世界最美味的“绿宝石”,早已盛盘。

古诗解读

寻隐者不遇

贾岛

松下问童子,
言师采药去。
只在此山中,
云深不知处。

解读:

贾岛一生游走于佛门和江湖,当过和尚也做过官,有极高的才华,四百多首诗歌被《全唐诗》收录,在晚唐诗坛中的地位稳固……

贾岛在诗歌中,始终坚持对山水寂静意象美学的执着追求,用心体会生命真谛。

来看贾岛名作《寻隐者不遇》。诗题从“寻”字开头,隐含着一种期待,却以“不遇”结束,看来这次寻访并不顺利。诗人寻访未遂,马上就打道回府了吗?

“松下问童子”,“松下”交代问之地点和隐者的居住环境。自古,“岁寒三友”为高洁之象征,隐逸之士多喜之。傍松而居,依松结茅,隐者高逸贞洁可知。

本诗首句有着全诗唯一一问,问的内容却丝毫未提。后世关于这一点有很多种解读。有人说,这是诗人巧妙地藏问于答,通过童子之答来显现“三问”(你师父在家吗?去哪儿了?哪里可以找到他?);也有人觉得一问一答未免太过呆板,既然是好友,想必诗人与小童也很熟悉,诗人刚开口问,小童就一股脑地把情况全说了出来——我师父采药去了,他就在这座山里,你想找他,恐怕你找不着——一个活泼灵动的小童形象浮现在读者眼前。

诗中一问三答、一波三折,随着小童的回答,诗人的心情也起起伏伏,视线也从松下延伸到了山中,再到整个天地间,从有限的一隅到无限的缥缈空间,整首诗的空间一次次扩张。随着诗人的“不遇”,“隐”的境界层层拓展,隐士那行于山中、游走云里的形象也就飘然欲出了。

云遮雾绕,林深山幽,却不见隐者。诗人思慕隐者清雅的人格而前去拜访,虽未见到本人。但看到那郁郁葱葱的青松,山间飘逸的流云,不也是旅途的一种享受吗?正如《王子猷雪夜访戴》中所说:“吾本乘兴而行,兴尽而返,何必见戴?”

青松白云入眼,贾岛收获了满目如画风景;雪夜访戴,王子猷收获了闲适的心情。有时候,虽然目标没有达成,但遗憾中也有美,贾岛亦是,我们亦是,唯有再次启程,才能遇见更多美好。

